

[PRUÉBALO TODO](#) [1]

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN A MENORES DE 1 AÑOS.: PRIMEROS ALIMENTOS, DIETAS, ETC.

- [Leer más sobre PRUÉBALO TODO](#) [1]

[ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ADAPTADO A LUMBALGIAS](#) [2]

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO PARA FORTALECER LA ESPALDA EN PERSONAS ADULTAS Y MAYORES CON DOLOR CRÓNICO EN LA ZONA LUMBAR DE COMPLEJA RESOLUCIÓN

- [Leer más sobre ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ADAPTADO A LUMBALGIAS](#) [2]

[COMEMOS RICO, COMEMOS SALUDABLE](#) [3]

PLANIFICAR MENÚS SALUDABLES EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA (1-5 AÑOS Y 6-14 AÑOS), OFRECIENDO HERRAMIENTAS A FAMILIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN ATRACTIVA Y EQUILIBRADA.

- [Leer más sobre COMEMOS RICO, COMEMOS SALUDABLE](#) [3]

[CAMINANTES](#) [4]

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE PARA MAYORES DE 70 AÑOS PARA FOMENTAR AUTONOMÍA Y REDUCIR SOLEDAD.

- [Leer más sobre CAMINANTES](#) [4]

[TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [5]

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN PARA MANEJO DEL ESTRÉS.

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [5]

Páginas

- 1
- [2](#) [6]
- [3](#) [6]
- [última](#) [6]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/mota-del-cuervo>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/pruebalo-todo>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/entrenamiento-funcional-adaptado-lumbalgias>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/comemos-rico-comemos-saludable>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/caminantes>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-para-adultos>
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/mota-del-cuervo?page=1>